

# 準備3日份食物飲水實例

## 必需品

每人每日至少  
3公升



## 主食

米、麵食



## 主菜

罐頭、  
料理包



## 副菜

耐保存蔬果、  
乾糧等



### 防災食物準備原則

考量家庭日常生活飲食習慣、營養平衡需求，準備適合自己的防災食物。

- 確認家中所有的食物。
- 考量家庭人數、營養均衡、個別喜好、慢性病或過敏禁忌，進而決定準備食物項目及數量。
- 確認各項食物保存期限，並於外包装標示日期。
- 在保存期限前食用完畢，並於下次購物補足食品品項。



賣場採購原則  
少去多買  
一次購足



# 防災生活營養好味道

## 防災食物準備有一套

### 居家防災食物準備實例



\*考量家中每位成員之需求及營養，最少請準備「3日份以上」的防災食物。

認同請分享



內政部消防署

關心您